

Frank Thömmes

WER LÄNGER SITZT, IST FRÜHER TOT

Das Erste-Hilfe-Programm für Vielsitzer
gegen Haltungsschäden und Schmerzen

riva

© des Titels »Wer länger sitzt, ist früher tot« von Frank Thömmes (ISBN Print: 978-3-7423-0271-7)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Vorwort

Dieses Buch wurde größtenteils im Sitzen geschrieben – und ich als Autor erfreue mich trotzdem bester Gesundheit ohne Rückenprobleme, Übergewicht oder Diabetes. Es scheint also doch möglich zu sein, den modernen Lifestyle zum Teil sitzend zu überleben. Trotzdem kommt das dauernde Sitzen einem schleichenden Tod gleich. Diese Aussagen scheinen Befragungen von Menschen, die seit etwa 30 Jahren sitzenden Tätigkeiten nachgehen, statistisch zu bewahrheiten. Forschungsergebnisse zum sesshaften Lebensstil bestätigen dies.

Was ist also zu tun? Ist Sitzen wirklich so schädlich oder ist die Dosis entscheidend? Ist Sitzen unser Schicksal? Und wo und wie werden wir in 30 Jahren sitzen? In jedem Fall ist Sitzen ein kritisch zu hinterfragender Baustein des modernen Arbeitslebens. Ein zeitlicher Blick zurück und ein Blick nach vorn können helfen, das Sitzen besser einzuordnen.

In diesem Buch betrachten wir das Sitzen aus vielen Perspektiven. Wir gehen auf die Bedeutung des Sitzens in der individuellen, aber auch in unserer aller kulturellen Geschichte ein. Sie lernen die Risiken des Sitzens kennen und Sie erfahren alles über die besten Strategien, um Probleme kurz- und mittelfristig zu bekämpfen und Langzeitschäden erfolgreich zu vermeiden.

Letztendlich wird Ihnen der beste Bürostuhl nichts helfen, wenn Sie Ihr Sitzglück nicht selbst in die Hand nehmen.

Ab heute wird weniger gesessen. Versprochen!

Frank Thömmes



EINE KURZE GESCHICHTE DES SITZENS

Menschen in der uns bekannten Form gibt es seit der Steinzeit. Überlieferungen von Sitzen oder Rückenbeschwerden liegen uns leider nicht vor. Aber vermutlich war beides schon bekannt, denn die Probleme sind in unserer DNA integriert. Sicher ist nur, dass die Menschen damals sich mehr bewegten, als wir es tun, und nicht die meiste Zeit im Sitzen verbrachten.

Evolutionäre Anpassungen

Unsere Anatomie und der aufrechte Gang bringen Vor-, aber auch Nachteile mit sich. Der aufrechte Gang hat unser Knochen- und Muskelsystem verändert. Wir nutzen unsere Arme und Hände und entwickelten ein großes Gehirn, das uns in die Büros geführt hat, in denen wir jetzt leben und arbeiten.

Evolutionäre Anpassungen unserer Anatomie an unsere aktuelle Umwelt sind nicht zu erwarten, solange die Reproduktivität des Menschen dadurch nicht beeinflusst wird. Aktuell passen wir eher die Umwelt an uns an. Doch genau betrachtet deutet sich durchaus an, dass die Reproduktivität eingeschränkt ist, und zwar durch die allgemeine Gewichtszunahme. Da Übergewicht eng mit Inaktivität (und Sitzen) zusammenhängt, ist also Vorsicht geboten, dass wir nicht nur früher sterben, sondern eventuell sogar aussterben.

Menschen sind durch ihre Anpassungsfähigkeit evolutionär enorm erfolgreich. Ein Grund liegt gerade in ihrem hochgradig leistungsfähigen Gehirn. Gleichzeitig ist dies aber auch in der Lage, eine Umwelt zu schaffen, an die wir uns nicht schnell genug anpassen können, um in ihr gesund zu überleben. Diese scheinbar selbstzerstörerische Komponente ist eventuell eine Strategie der Natur, die wir noch nicht durchschauen. Letztendlich können evolutionäre Errungenschaften auch immer erst im Nachhinein als überlegen erkannt werden – von denen, die überlebt haben. Entweder die Sackgasse, in die wir uns zu bewegen scheinen, kann sich noch ändern oder wir werden das nicht überleben.

Schon 1994 diskutierten die Autoren des Buches »Warum wir krank werden« aus evolutionsmedizinischer Sicht die menschliche Entwicklung der Neuzeit und den Zusammenhang von Krankheiten mit dem immobilen Lebensstil, ohne damit jedoch nennenswerten Einfluss zu gewinnen. Unser System der Bequemlichkeit und der Medizin, die sich mit dem Bekämpfen von Krankheitssymptomen beschäftigt, dominiert die Neuzeit und hat sich so sehr etabliert, dass jedwede Kritik abprallt. Das Problem Rückenschmerzen, das ja unumstößlich mit dem Thema fehlende Bewegung und zu viel Sitzen verknüpft zu sein scheint, ist dafür das Paradebeispiel schlechthin. Die Maxime, weniger zu sitzen und sich mehr zu bewegen, wäre die einzig logische Konsequenz. Aber sie ist unbequem. Deshalb hat die Medizin andere Lösungen gefunden und stößt trotzdem bei den meisten Rückenbeschwerden an ihre Grenzen.



Sackgasse mit Ausweg oder sterben wir sitzend aus?

Vom Nomaden zum sesshaften Lebensstil

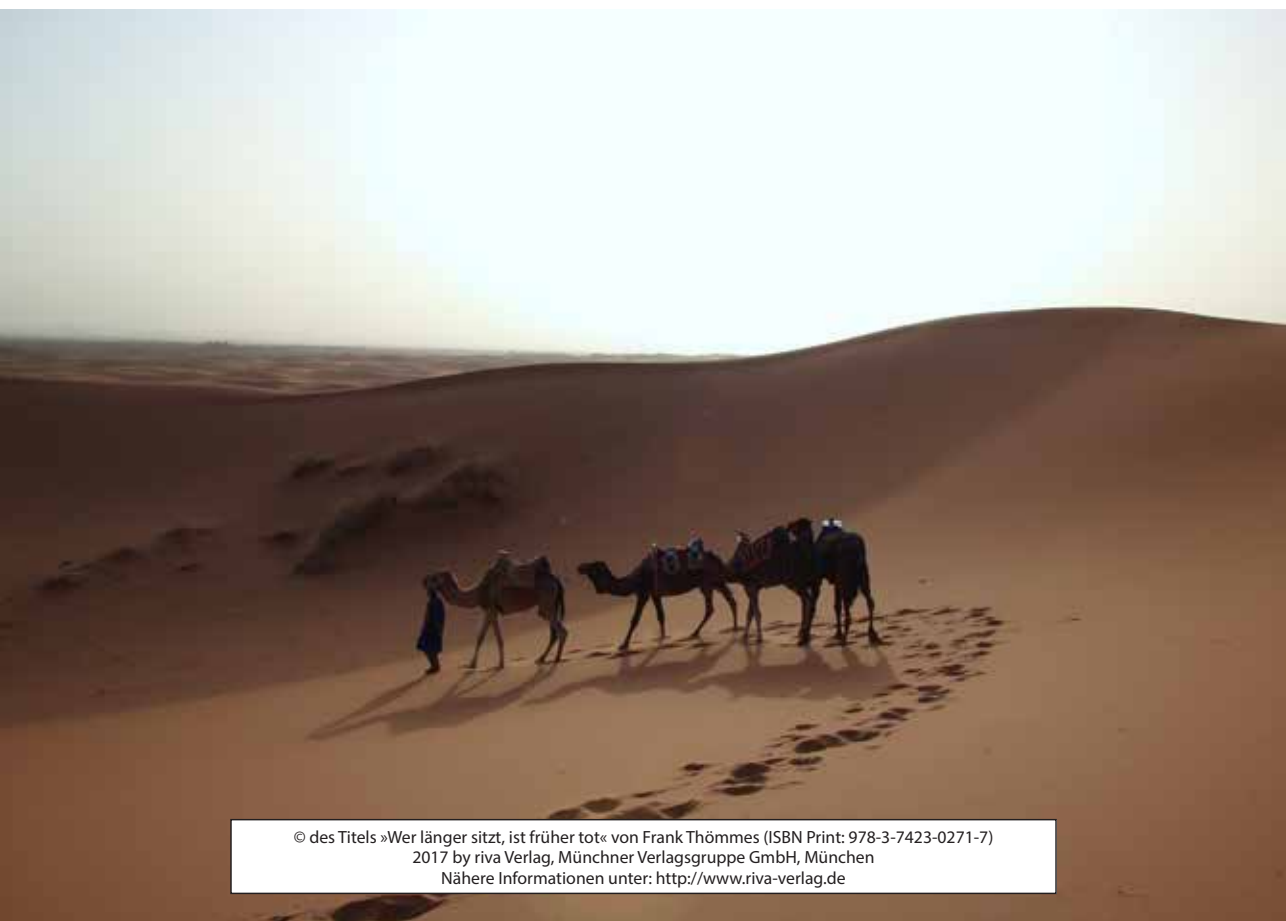
Seit es Menschen gibt, war das, was wir heute Sitzen nennen, ein Teil ihrer Natur. Es ist unverzichtbarer Teil der Entwicklung des einzelnen Menschen und damit Teil seiner sich vom Baby zum Erwachsenen ausprägenden Individualität. Obwohl auch hier der Fortschritt seine Spuren hinterlässt, verlaufen in Bezug auf das Sitzverhalten die ersten Lebensjahre ähnlich ab – egal, wann und wo das Baby auf diesem Planeten aufwächst.

Blicken wir auf die Entwicklung des Menschen als Gattung zurück, fällt immer wieder auf, dass Bewegung eine wichtige Rolle spielte und wir daran gut angepasst sind. Eine nicht sesshafte, sondern umherziehende Lebensweise war vorherrschend. Menschen, die es sich aus wirtschaftlichen Gründen nicht leisten konnten, sich fest an einem Ort anzusiedeln, wurden Nomaden genannt. Auch Nomaden verbrachten bei Tätigkeiten, die es erforderten, sicherlich Zeit im Sitzen. Bequeme Sitzmöbel und spezielle Ruheorte waren aber eher Mangelware.

Klimatische Bedingungen, Tierwanderungen oder allgemein Boden- oder Naturgegebenheiten erforderten eine flexible Mobilität der Nomaden und sicherten ihren Fortbestand. Zehn und mehr Stunden tägliche Wanderungen waren die Regel dieses Lebensstils. Als sich immer mehr Siedler etablierten und sich Ansammlungen von Häusern und Menschen bildeten, wurde das Nomadendasein zunehmend negativ besetzt und als nicht zeitgemäß abgetan. Mit dieser neuen Sesshaftigkeit hielt der Mensch seinen natürlichen »Lauf« an. Er wechselte sein Territorium nicht mehr, sondern begrenzte und verteidigte es.

Viele Beispiele für diese Veränderung reichen bis in unsere Gegenwart hinein und sind Bestandteil komplexer ethnischer Probleme. Als Beispiel sollen hier nur die Indianer Nordamerikas und die australischen Aborigines genannt werden. Kulturen, die noch umherziehen, nicht sesshaft werden und sich aus dem modernen Lebensstil heraushalten, werden unterdrückt und ausgeschlossen. Sitzen ist also viel enger mit unserer Kulturgeschichte verbunden, als wir es ahnen, und es fängt an, uns Probleme zu bereiten.

Die Natur machte das Zurücklegen langer Wege zum Überleben notwendig.



Der sesshafte Lebensstil, bei dem man sich an einem Ort niederlässt, bildet die Basis der aktuellen Sitzproblematik. Ökonomisch ist es heute nicht mehr nötig, von Ort zu Ort zu ziehen, um zu überleben. Den Ort, an dem wir leben, gestalten wir uns natürlich bequem und mit vielen Sitzmöglichkeiten. Diese räumlichen Veränderungen innerhalb unseres direkten Lebensumfeldes haben weitreichende Auswirkungen in alle Bereiche des individuellen Lebens, aber auch des Miteinanderlebens in der Gesellschaft. Auf diese Auswirkungen wird hier nur kurz und indirekt eingegangen. Sitzen ist ein immens wichtiger Teil unserer modernen Gesellschaft geworden und muss deshalb kritischer hinterfragt werden.

DIGITALE NOMADEN

Digitale Nomaden haben eine neue Form der Arbeit gefunden, bei der sie ähnlich unseren Vorfahren nicht an einen Arbeitsort gebunden sind. Die moderne digitale Technik nutzend, gibt es zunehmend Menschen, die ihre Arbeit an unterschiedlichen Orten ausüben wollen. Sie möchten von Arbeit und Ort ungebunden ihrer Tätigkeit (die meistens auch ihr Hobby ist) nachgehen und verbringen viel Zeit damit, immer wieder an anderen Orten der Welt zu arbeiten. Viele digitale Nomaden reisen und schreiben darüber. Ein Laptop und eine Internetverbindung reichen aus, um ihre Erfahrungen weiterzugeben, egal an welchem Ort der Welt sie sich gerade aufhalten. Moderne Beispiele dafür sind Reiseblogger, Reporter und Naturfotografen. Diese Menschen erfüllen sich den Traum eines ungebundenen Lebensentwurfes, den sie online mit vielen teilen, womit sie ihren Lebensunterhalt verdienen können.

Dieses Arbeitsleben beinhaltet viel Kreativität und Offenheit und eine sehr freie Zeiteinteilung. Danach strebt der normale Büromitarbeiter zwar auch, wird aber meist zu sehr eingeengt, um diese Ziele zu erreichen. Diesem untypischen Arbeitsstil der digitalen Nomaden liegt vielleicht mehr Natürlichkeit zugrunde, als wir aktuell vermuten. Vermutlich wird der digitale Nomade auch viel im Sitzen arbeiten, weil es praktisch ist. Sein Laptop ist auch als eher wenig ergonomisch einzuschätzen. Seine Sitzzeiten werden aber geringer sein, die Unterbrechungen seiner Sitzzeit abwechslungsreicher und seine Arbeitszeiten überschaubarer. Steht der Abschied der Präsenzkultur im Büro bevor? Vielleicht sind wir in 50 Jahren alle digitale Nomaden und verbinden damit die Moderne mit unseren kulturellen Wurzeln und dem Wunsch nach Selbstverwirklichung?



Sitzend unterwegs — eine moderne Lösung?

Weil unsere Arbeits- und Lebenswelten sich grundlegend in einem rasanten historischen Tempo geändert haben, sind wir nicht nur »sesshaft«, sondern »sitzend« geworden. Der sitzende Lebensstil hat aber dramatische Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wir sind auf dem Weg uns tot zu sitzen.

Sitzen ist modern und praktisch

Sitzen bei der Arbeit ist eine moderne Erfindung. Bis vor rund 200 Jahren waren sitzende Tätigkeiten zunächst nur hochgestellten Personen wie Pharaonen, Kaisern und Königen vorbehalten. Der normale Mensch bewegte sich bei der Arbeit, stand oder hockte am Boden. Erst seit rund 60 Jahren gehört stundenlanges Sitzen zum Berufsalltag, Sitzen oder Kauern war vorher nur eine kurze Unterbrechung des Arbeitens. Eine Entwicklung, die unser Muskel-Skelett-System und ganz besonders unseren Rücken überrollt hat. Evolutionstechnisch sind wir nicht zum Sitzen geeignet. Wir können es, es führt aber zu Problemen.

In vielen Sprachkulturen entstammen die Worte für Sitzen oder Sitzmöbel aus der Silbe »sed«, deren ursprüngliche Bedeutung hemmen, isolieren oder besänftigen bedeutet.

Das Hemmen und Isolieren trifft es eigentlich sehr gut, wenn wir uns das tägliche Arbeitssitzen anschauen. Dennoch haben wir uns sprachlich von dieser ursprünglichen Bedeutung weit entfernt.

Praktisch bedeutet das Sitzen eine Umorientierung unserer Balance: Der Rumpf wird nicht mehr über den Füßen, Knien und der Hüfte aus- und aufgerichtet, sondern von ihnen isoliert. Das hatte die Natur nicht gehnt, als sie uns funktionell für den aufrechten Gang optimierte.

Vom Thron zum Stuhl

Die ersten Dauersitzer der Geschichte entstammen den Königshäusern und der Kirche. Aus Gestellen zum Sitzen entwickelten sich Throne, aus denen dann der Stuhl wurde. Auf einem Thron zu sitzen, war historisch gesehen keine Selbstdarstellung. Könige oder Priester setzten sich nicht freiwillig auf den Thron, sie wurden damit »nach oben gesetzt«. Als Sinnbild von Macht und Ohnmacht. Der König sollte es nicht bequem haben, sondern ein Opfer bringen. Der Thron war staatliche Repräsentanz und der König sollte spirituelle Kräfte sammeln, um dem Staat zu dienen. Manche Throne wurden sogar zum Schlafen genutzt. Auch frühe kirchliche Sitzgestelle dienten nicht dem Komfort der Geistlichen, sondern verfolgten »höhere« Ziele.


Sitzen war nie die reinste Freude.



FASZIALER GANZKÖRPER-STRETCH



Stellen Sie sich aufrecht hinter Ihre Stuhllehne und legen Sie die Arme zunächst auf den oberen Lehnenrand. Führen Sie dann einen Arm langsam möglichst tief in Richtung Boden, wobei der andere Arm gestreckt auf der Lehne liegen bleibt. Anschließend führen Sie den Arm von unten in eine möglichst hohe Endposition. Der andere Arm bleibt weiter gestreckt auf der Lehne liegen. Halten Sie die Endpositionen immer für eine Sekunde. Die Beine bleiben während der ganzen Übung gestreckt.

 Je Seite 30 Sekunden

Wirkung

- Fasziale Ganzkörperdehnung des ganzen Körpers
- Große Entspannungswirkung

Wenn ich das nicht kann oder Probleme dabei habe?

In diesem Fall ist Ihre Flexibilität deutlich eingeschränkt und muss dringend verbessert werden. Nutzen Sie jede Möglichkeit sich zu dehnen, indem Sie Ihren Oberkörper nach vorn sinken lassen und versuchen Ihre Fußspitzen

zu berühren.

Welche Übungen können mir zur Verbesserung noch gut helfen?

- Körperrückseiten-Stretch mit Rolle


TIPP

Je nach Beweglichkeit können Sie unterschiedlich weite Bewegungen ausführen. Versuchen Sie immer, langsam bis in eine dehnende Endposition zu kommen. Bewegen Sie sich variantenreich und kreativ.

KÖRPERRÜCKSEITEN-STRETCH MIT ROLLE



Legen Sie die große Rolle auf den Boden vor sich. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorn, bis Sie die Rolle mit den Händen berühren können. Rollen Sie die Rolle langsam so weit es geht nach vorn und wieder zurück.

 3-mal 20 Sekunden

Wirkung

- Fasziale Ganzkörperdehnung der Streckmuskulatur der Körperrückseite

Wenn ich das nicht kann oder Probleme dabei habe?

In diesem Fall ist Ihre Körperrückseite zu fest und unbeweglich. Führen Sie kleine Mikrobewegungen in der gebeugten Position aus.

Welche Übungen können mir zur Verbesserung noch gut helfen?

- Faszialer Ganzkörper-Stretch
- Oberkörperrotation am Stuhl

TIPP

Ihre Beine müssen unbedingt gestreckt bleiben, weil sonst die Zugwirkung auf die Körperrückseite verringert wird. Arbeiten Sie langsam und atmen Sie bewusst lange aus.

RÜCKEN-STRETCH IM SITZEN



Beugen Sie Ihren Oberkörper im Sitzen langsam so weit es geht nach unten. Führen Sie die Hände zwischen den Beinen zunächst Richtung Boden und versuchen Sie dann, möglichst lang nach hinten durchzugreifen.

 10 Wiederholungen

Wirkung

- Dehnung des oberen und unteren Rückens

Wenn ich das nicht kann oder Probleme dabei habe?

In diesem Fall ist Ihr Rücken zu fest und unbeweglich. Nutzen Sie jede Möglichkeit sich zu dehnen, indem Sie Ihren Oberkörper nach vorn sinken lassen und versuchen ihre Fußspitzen zu berühren.

Welche Übungen können mir zur Verbesserung noch gut helfen?

- Faszialer Ganzkörper-Stretch
- Körperrückseiten-Stretch mit Rolle

TIPP

Die Rollen am Stuhl sollten bei dieser Übung fixiert sein, damit Sie nicht wegrollen.